

# 세계 정신건강의 날을 맞이하여

낙인 극복: 정신 건강과 웰빙이 중요한 이유에 대해  
자세히 알아보기



정신 건강은 신체 건강만큼 중요합니다. 그리고 이 두가지 모두 전반적인 건강과 웰니스(wellness)에 있어 똑같이 중요합니다. 그러나 정신 건강상의 문제가 있는 많은 사람들은 낙인, 즉 부정적인 믿음과 태도로 인해 계속해서 도움을 받지 못하고 있습니다.

낙인은 여러가지 형태로 나타날 수 있으며 주변 사람들, 지역 사회에서 체제와 정책이 형성되는 방식, 그리고 자기 자신의 내부로부터 생겨날 수 있습니다. 이러한 낙인은 정신 건강상의 문제가 있는 사람들의 인권을 보호하기 위한 법률이 존재하는 문화에서조차 지속됩니다.

매년 10월 10일은 세계 정신건강의 날입니다. 전 세계적으로 정신 건강 문제에 대한 인식을 제고하고 정신 건강 지원을 위해 힘을 모으자는 것이 그 취지입니다. 낙인은 두려움과 오해에 뿌리를 두고 있는 경우가 많은 만큼, 세계 정신건강의 날을 맞이하여 이에 대해 좀 더 자세히 알아보도록 하겠습니다.

## 정신 건강이란 무엇일까요?

세계보건기구(WHO)가 정의한 바와 같이, 정신 건강에는 정서적, 심리적, 사회적 웰빙이 포함됩니다. 이는 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미치며 스트레스를 다루고, 타인들과 관계를 맺고, 건전한 선택을 하는 방법을 결정하는 데에도 도움이 됩니다.

대다수의 사람들이 생각하는 것과는 달리 정신 질환은 자기 수양의 부족이나 성격상의 결함을 의미하는 것이 아닙니다. 또한 정신 질환은 보통 인생의 한 양상이나 단계처럼 잠깐 나타났다가 사라지지도 않습니다.

사실상 정신 건강 문제는 의학적 문제입니다. 이는 생물학적, 심리적, 사회적 요인의 결과로 발생하여 모든 배경, 지역, 인구 통계 측면에서 사람들에게 영향을 미칠 수 있습니다.



## 10월 10일

.....  
세계 정신건강의 날을  
축하합니다

# Optum

## 신체적, 정신적 건강 문제와 관련이 있나요?

정신 질환은 전반적인 건강, 관계, 경력 및 재정 상태를 비롯한 삶의 모든 영역에 영향을 미칠 수 있습니다. 신체 건강과 마찬가지로 몸의 전반적인 웰니스 역시 마찬가지입니다.

사람들은 둘 중 하나 또는 둘 모두를 경험할 수 있습니다. 즉, 신체적, 정신적 건강 문제는 전혀 다른 별개의 건강 문제이지만, 상호 연결되어 있으며 서로 원인이 되거나 영향을 미치기도 합니다.

정신 건강상의 문제가 있는 사람들은 흔히 신체적 증상을 경험하게 됩니다. 예를 들어, 우울증이 있는 사람은 두통, 피로 또는 소화 관련 문제를 겪을 수 있으며 불안 장애가 있는 사람은 위장 장애, 수면 장애, 집중력 장애를 겪을 수 있습니다.

## 정신 건강과 웰빙을 도모하려면 어떻게 해야 할까요?

정신적, 정서적 건강을 가꾸는 데 도움이 되는 입증된 방법은 얼마든지 있습니다. 우선 스트레스를 적극적으로 관리하고 낙관적인 태도를 유지하며 회복탄력성을 기를 수 있는 방법을 생각해 보세요. 예를 들어, 스트레스를 관리하려면 직장이나 개인적인 삶에서 자신을 지나치게 속박하는 것을 피해야 합니다.

또한, 긴장을 해소하는 데 도움이 되는 일을 해보세요. 휴식을 취하고, 신체를 움직이고, 웃고, 자신이 좋아하는 즐거운 활동에 참여하는 시간을 가지세요.

힘이 되어주는 사람들과 의미 있는 사회적 관계를 맺는 것은 삶을 기쁘고 긍정적으로 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. 감사를 실천하는 것 역시 힘든 순간에 삶의 좋은 점을 떠올리는 데 도움이 됩니다.

그리고 현재 정신 건강 문제를 겪고 있다면 자기 관리를 실천하고 도움을 요청하세요.

## 참고 문헌:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." [www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination](http://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination) Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." [www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness) Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." [www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems](http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems) Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response) Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141755-082023